

GO SLOWLY !

塩竈市立第二中学校相談室だより

2022. 11

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーのJです。風が涼しく感じられ、秋の季節がやってきました。部活、勉強、友達、習い事、趣味・etc。それぞれ力を入れているものは違うと思いますが、1日1日を大切にしながら、充実した生活を送っていけるよう応援しています。



ダメと言われると…



よく、「限定〇品!」「今日限り」という文言で品物が売られていることがありますね。もし、欲しいゲーム機や本、キャラグッズだったら「今すぐ買いに行きたい!」という気持ちになりませんか?

「誰にも言わないでね」と話された内容も、つい他の誰かにしゃべりたくなってしま…!なんてことはありませんか?

人にはアマノジャクな部分があって、禁止されたり限定条件をつけられたりすると、「ダメと言われていることをやりたい」「どうしてもほしい!」と思ってしまう心理があります。それほど気にもとめていなかったのに、禁止されたことがなぜか魅力的に思えてしまうんですね。不思議です。

だいたいやってはいけないとされているのは、自分や周りの人が傷つくような危険なこと、社会的によくないとされていることです。私たちは弱い面もある人間なので、すべてが規則通り、正しいことをするという完璧な人にはなれないでしょう。けれども、弱い面に流されることがあまりに多いと人の信用を失ったり、自分自身が嫌になってきたりと、取り返しがつかなくなります。

「禁止のマジック」にとりつかれている人はいませんか? 今やろうとしている行動が、本当に心からの希望なのか、それとも禁止されたことが引っかかっての行動なのか、自分の気持ちをもう一度振り返ってみましょう。

プチ心理テスト ～自分さがしの2分間～

推理小説に集中しているあなた。いよいよクライマックス！というところで、家の人から「ごはんですよ」と呼ばれました。と同時に、友達から携帯電話に「遊びに行こう！今すぐ電話ちょうだい」というメールが。さて、あなたならどうしますか？



- ① 読書はやめて、まずは冷めないうちにご飯を食べる。
- ② 読書はやめて、まずは友達に電話する。
- ③ 読書を続け、まずは結末まで読んでしまう。

(どの答えを選んだかであなたの人づきあいの傾向がわかります。答えは相談室前に掲示します)

*** 11月、12月の開室予定日 ***

11 / 7(月)、15(火)、22(火)、28(月)

12 / 6(火)、13(火)、20(火)

開室時間 8:45~15:30

◆予約の方法は相談室前に掲示してあります。
身近な先生に聞いてみるのもいいですよ。



忙しい学校生活が続きます。
心と身体のエネルギーを温存しながら毎日を過ごしましょう。
すっきりしないな、モヤモヤしてるな、と解決が難しい事があるけれど誰にも相談できない…という時はぜひ相談室へどうぞ。どのような内容でも受けつけています。
遠慮せず話に来てくださいね。
気軽な利用をお待ちしています。